

**PENGARUH NET GAME TERHADAP KEMAMPUAN *PASING* ATAS  
PADA SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI  
DI SMP NEGERI 1 PACITAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :  
Muhammad Rico Dwicahyo  
NIM. 08601244200**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul **"Pengaruh Net Game Terhadap Kemampuan *Pasing* Atas pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Pacitan"** ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Juni 2015  
Dosen Pembimbing

Sri Mawarti, M.Pd  
NIP. 19590607 198703 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Net Game Terhadap *Pasing* Atas Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Pacitan”** ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tertib karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 Juni 2015

Yang menyatakan,

M.Rico Dwicahyo

NIM. 08601244200

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **"Pengaruh Net Game Terhadap Kemampuan *Passing* Atas pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Pacitan"** yang disusun oleh **Muhammad Rico Dwicahyo**, NIM **08601244200** ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji	.....	.....
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris Penguji	.....	.....
Amat Komari, M.Si	Penguji I(Utama)	.....	.....
Dr.Panggung Sutopo	Penguji II(Pendamping)	.....	.....

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan

Drs.Rumpis Agus Sudarko, Ms

NIP.19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

**Awali segala sesuatu dengan do'a**

**Berlaku sabar itu adalah “jalan utama” untuk mendapatkan “surga” yang berarti ketentraman dan kedamaian dalam menjalani kehidupan**

**Tercapainya sukses bukan berarti akhir cerita, justru harus lebih awas, waspada dan hati-hati. Mengingat sering kejadian setelah sukses orang menjadi kehilangan kewaspadaan, sembrono dan menganggap enteng segala sesuatunya sehingga berakibat fatal. Oleh sebab itu anggaplah sukses sebagai pelatihan demi kelestarian cita-cita yang baik.**

**(M. Rico Dwicahyo)**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk, kedua orang tuaku tercinta **Bapak M. Mulyono dan Ibu Krisnamurti**, yang selalu memberikan kasih sayang yang tak ada batasnya. Terima kasih atas do'a dan perhatian yang tiada habisnya terucap mengiringi perjalananku hingga saat ini.

# **PENGARUH NET GAME TERHADAP KEMAMPUAN *PASING* ATAS PADA SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PACITAN**

Oleh :  
Muhammad Rico Dwicahyo  
NIM. 08601244200

## **ABSTRAK**

Pendidikan dasar bolavoli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat. Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa putra SMP Negeri 1 Pacitan dalam menerima materi latihan berbeda antara satu siswa dengan siswa yang lain, pelatih perlu mengembangkan metode dan variasi latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh net game terhadap kemampuan *passing* atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan.

Rancangan penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu dengan rancangan *Two Group Pre and Post Test Control Group Design* karena menggunakan kelompok perlakuan dan kontrol. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada dua kelas, yaitu kelas eksperimen yang belajar menggunakan pembelajaran *net game* dan kelas kontrol yang belajar dengan menggunakan pembelajaran biasa. Kegiatan analisis data dimulai dari tahap analisis statistik yaitu, analisis deskriptif variabel yang berskala kategorial dan variabel yang berskala kontinyu, kemudian analisis uji t atau t-test.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing atas* dengan metode *net game* terhadap kemampuan *passing atas* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013, diterima. Siswa yang mendapat latihan dengan model latihan *net game* sebagian besar merasa senang dan bersemangat. Frekuensi latihan yang terus berulang pada kedua model tersebut mampu membuat siswa terbiasa untuk melakukan *passing atas*, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak karena t hitung lebih besar daripada t tabel, artinya latihan *passing atas* dengan metode *net game* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013 dengan t hitung  $3,129 > t \text{ tabel } 1,333$ .

Kata Kunci: *bolavoli, net game, pasing atas, ekstrakurikuler.*

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Net Game Terhadap Kemampuan Pasing Atas pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Pacitan".

Penulis sangat menyadari bahwa selesainya skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, bimbingan, arahan, dorongan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi hingga dapat menyelesaikan studi.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi hingga dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi hingga dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
4. Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya yang padat untuk memberikan arahan, masukan, saran, dorongan serta dengan sabar membimbing hingga selesainya skripsi ini.
5. Tri Ani Hastuti, M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang selalu berkenan memberikan waktu dan nasihat.



6. Kedua orang tuaku, kakakku, kakak iparku, dan kedua keponakanku yang selalu mendukung dan mendoakan.
7. Keluarga besar bapak Suyitno yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Permata hatiku yang selalu menghiasi kehidupanku, memberi semangat, dan dorongan demi meraih cita, yang menghiburku di saat duka, dan terharu di saat suka. Adikku, Nonik Fajar Dewayani.
9. Teman-teman PJKR 2008 yang selalu bersama saat kuliah.
10. Kepala Sekolah beserta guru SMP Negeri 1 Pacitan atas bantuan yang telah diberikan.
11. Siswa putra SMP Negeri 1 Pacitan atas kesediaan dan partisipasinya untuk membantu penelitian dan pengambilan data.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis berharap, semoga tulisan yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada khususnya dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya.

Yogyakarta, 18 Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
B. Penelitian Yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Rancangan Penelitian .....	34

C. Ruang Lingkup,Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel .....	35
E. Variabel Penelitian .....	36
F. Definisi Variabel .....	36
G. Sistem Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
H. Analisis Data .....	39
 <b>BAB IV HASI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	50
C. Keterbasan Penelitian.....	50
D. Saran.....	51
 DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Komponen Net game .....	37
Tabel 3.2 Aspek Penampilan .....	38
Tabel 3.3 Format Penghitungan Kemampuan Bermain Bolavoli Siswa ...	38
Tabel 3.4 Cara Menghitung Penampilan Permainan Siswa .....	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pretest .....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pretest Latihan Metode Kontinyu .....	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.4 Rangkuman hasil Uji Homogenitas .....	46
Tabel 4.5 Uji t Student .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Keterangan pembimbing TAS.....	55
Lampiran 2. Kartu bimbimngan TAS.....	56
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 4. Lembar Pengesehan Penelitian.....	59
Lampiran 5. Surat Keterangan telah melasanakan penelitian.....	60
Lampiran 6. Lampiran Hasil Penelitian.....	61
Lampiran 7. Gambar.....	62

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya di kaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan di terbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan dasar bolavoli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai seperti sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Permainan bolavoli pada mulanya diciptakan oleh William G. Morgan dan memiliki tujuan awal untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Tujuan tersebut sangat bagus dan hal itu juga dibuktikan sampai sekarang bahwa pendidikan jasmani di sekolah ataupun instansi hampir di seluruh dunia memasukkan dalam kurikulum atau kegiatannya yang tergabung dalam

permainan bola besar atau net games yang dimainkan seperti permainan ini. Selain untuk kesegaran jasmani, permainan ini juga bisa digunakan sebagai sarana pendidikan yaitu untuk mendidik anak secara keseluruhan.

Permainan net game sendiri yaitu permainan yang ada batas pemisah pemain satu/regudan lainnya dengan adanya net. Hakikat keterampilan yang di aplikasikan dalam permainan net ini adalah keterampilan manipulatif. Keterampilan manipulatif yaitu “keterampilan mengontrol atau mengendalikan tubuh terhadap suatu obyek,” ( Wall and Murray: 1994).

Jadi semua kegiatan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan mengontrol dan atau mengendalikan tubuh terhadap suatu obyek tertentu disebut aktivitas keterampilan manipulasi. Keterampilan manipulatif memerlukan prasyarat tertentu, yaitu adanya obyek permainan seperti halnya pada aktivitas permainan net, sebagai contoh permainan bola voli.

SMP Negeri 1 Pacitan adalah salah satu SMP yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang berjalan cukup lama. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Dengan tersedianya alat dan fasilitas yang mendukung kegiatan ini dapat berjalan secara lancar dan mampu menambah kemampuan teknik bermain bolavoli siswa yang mengikutinya.

Hasil dari kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan cukup membanggakan. Hal ini dikarenakan prestasi yang telah diperoleh selama mengikuti POPDA tingkat Provinsi Jawa Timur. Pada tahun 2010 merupakan prestasi yang gemilang karena SMP Negeri 1 Pacitan kembali maju ke tingkat

Provinsi mewakili Kabupaten Pacitan dan telah melewati babak penyisihan terlebih dahulu di tingkat Kabupaten. Untuk tim putra, ini adalah prestasi awal yang berhasil dicapai selama ini, sedangkan tim putri sudah jauh terlebih dahulu mengukir prestasi tingkat Provinsi Jawa Timur yang berhasil meraih Juara III Bola Voli Putri Tk. Propinsi Jawa Timur.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) mengatakan bahwa dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bolavoli mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjaga kualitas permainan dan mengembangkan prestasi pemain. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan psikis. Untuk dapat bermain bolavoli seorang pemain harus menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan bolavoli. Beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli antara lain *passing* bawah, *passing* atas, servis, smes dan blok. Teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik dan benar.

Meskipun tim bolavoli putra SMP Negeri 1 Pacitan dapat maju ke tingkat Provinsi mewakili Kabupaten Pacitan, namun prestasi ini harus terus ditingkatkan dan dipertahankan. semakin sedikitnya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan menurunnya kemampuan siswa dalam bermain bolavoli menjadi kendala intern tim bolavoli putra SMP Negeri 1 Pacitan.



Semakin sedikitnya peserta ekstrakurikuler disebabkan oleh jarak sekolah dengan tempat tinggal beberapa siswa yang jauh dan tidak adanya kendaraan umum apabila sudah terlalu sore dan ada beberapa peserta yang memilih untuk mengikuti ekstrakurikuler lain yang diadakan disekolah. Penurunan kemampuan peserta ekstrakurikuler sangat terlihat jelas dari menurunnya prestasi yang diperoleh. Penurunan kemampuan yang paling terlihat jelas adalah kemampuan *passing* atas yang merupakan awal dari sebuah serangan. Oleh karena pentingnya penguasaan teknik *passing* atas dalam permainan bolavoli perlu diadakannya penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa putra.

Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa putra SMP Negeri 1 Pacitan dalam menerima materi latihan berbeda antara satu siswa dengan siswa yang lain, pelatih perlu mengembangkan metode dan variasi latihan yang dapat mempermudah siswa putra menerima instruksi dengan baik. Dalam memilih sebuah metode latihan, pelatih juga harus mempertimbangkan tingkat efektifitas yang akan digunakan. Diutamakan penerapan metode latihan yang memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses latihan dalam ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 1 Pacitan. Modifikasi latihan bertujuan untuk meningkatkan hasil latihan, minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler.

Dari uraian diatas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Net Game Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada

Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smp Negeri 1 Pacitan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul yaitu:

1. Perlunya peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan bolavoli siswa putra SMP Negeri 1 Pacitan.
2. Menurunnya kemampuan yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler terutama teknik dasar *passing* atas dalam permainan bolavoli.
3. Belum diketahui pengaruh net game terhadap kemampuan *passing* atas di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pacitan.

## **C. Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini hanya dibatasi tentang pengaruh net game terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli Di SMP Negeri 1 Pacitan.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “bagaimanakah pengaruh net game terhadap kemampuan *passing* atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Pacitan?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh net game terhadap kemampuan *passing* atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Pacitan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat teoritis

Dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat dijadikan sebagai gambaran seberapa kemampuan bermain bolavoli yang dimiliki dan dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kemampuan bermain bolavoli yang dimiliki.

b. Bagi Guru/Pelatih

Dapat memberikan informasi yang berguna bagi guru di sekolah khususnya guru di SMP Negeri 1 Pacitan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bolavoli.

c. Bagi Organisasi/Lembaga

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan suatu kesempatan yang baik untuk mengetahui secara langsung masalah tentang kemampuan bolavoli dan bagaimana menciptakan hubungan timbal balik yang saling menguntungkan antara peneliti dan instansi yang terkait.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakekat Netgame**

###### **a. Pengertian Netgame**

Net Game adalah jenis permainan *rally* yang antara pemain/regu pemain yang berlawanan dibatasi oleh net. Dengan adanya pembatas tersebut sudah barang tentu tidak akan terjadi kontak fisik secara langsung selama permainan berlangsung. Permainan tersebut bercirikan dapat memainkan bola di daerah sendiri untuk dikembalikan ke daerah lawan sehingga dapat menghasilkan point. Namun pada hakekatnya permainan ini ditinjau dari karakteristik gerak dalam permainan (*games idea*) tersebut adalah *rally*. Yang dimaksud dengan *rally* dalam permainan ini adalah memainkan alat berupa bola atau alat lainnya dengan dipukul atau disentuh oleh seseorang atau beberapa orang dalam area lapangannya untuk dikirimkan ke lawan bermainnya di daerah lain. Selanjutnya alat atau bola tersebut diterima oleh lawannya di daerah lain dan mereka pun berusaha untuk memainkan alat tersebut dengan jalan dipukul atau disentuh kembali untuk dapat dikembalikan lagi ke daerah lawannya, proses ini bila terjadi berulang-ulang dikategorikan sebagai *rallying*. Harsono (2003 : 13).

Hakikat permainan net antara lain adanya batas pemisah antara regu yang satu dengan yang lainnya menggunakan net serta rallying dan playing to the ground, yaitu saling mengembalikan objek serta memaksa lawan untuk tidak dapat mengembalikan objek tersebut. Selain itu, pada keterampilan manipulatif, dalam net games, keterampilan yang diajarkan yaitu keterampilan mengontrol atau mengendalikan tubuh terhadap suatu objek, mengarahkan objek pada bidang permainan lawan di posisi tertentu dan ketinggian tertentu dengan tenaga tertentu pula, serta menggunakan alat atau tidak (Amat Komari, 2011).



Sumber by [http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_voli](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli)

Kesimpulan hakikat permainan net game menurut pendapat di atas adalah suatu permainan perorangan maupun beregu yang dipisahkan dengan net. Kedua regu tersebut berusaha mengontrol dengan mengendalikan tubuh terhadap objek dan berusaha mengembalikan objek pada bidang permainan lawan, dengan ketinggian, tenaga, dan posisi tertentu menggunakan alat atau tidak

dengan tujuan supaya lawan tersebut tidak bisa lagi mengembalikan objek ke bidang permainan.

**b. Langkah Praktis dalam Kegiatan Pembelajaran**

Dalam setiap pembelajaran permainan, ada tiga langkah praktis yang dapat dilakukan. Ketiga langkah tersebut berlaku untuk setiap aktivitas pembelajaran tanpa melihat permainan jenis apa yang akan diberikan. Langkah-langkah tersebut akan menuntun pengajar mencapai tujuan pembelajaran. Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh adalah: (Stanley Elam (1971) dalam Oemar Hamalik (2002:92).

1) "To hit the target"

Kegiatan ini bila dilakukan di awal, maka si pelaku atau guru penjas akan dapat mengukur kemampuan awal dari peserta didik itu sendiri. Dalam aktivitas ini tindakan metodis juga diberlakukan, misalnya dengan menurunkan atau meningkatkan tingkat kesulitan yang ditemui siswa dengan jalan mendekatkan atau menjauhkan target, mengurangi atau menambah jumlah target, mengecilkan atau membesarkan target, merendahkan atau meninggikan target. Dengan jalan itu maka peserta didik dapat memilih atau meningkatkan kemampuannya ketingkat yang lebih sulit secara bertahap. Dengan aktivitas ini juga diharapkan dapat tumbuh dan berkembang rasa gerak yang melibatkan persyarafan dan otot motoriknya, sehingga si pelaku dapat merasakan, menimbang-nimbang dan memperhitungkan seberapa besar, seberapa kuat tenaga yang harus ia gunakan, seberapa besar sudut pukulan,

seberapa jauh target yang harus ia sentuh dengan alat tersebut, dan sebagainya. Modifikasi gerak atau alat serta aturan dalam aktivitas ini sangat dianjurkan.

- 2) “Juggling” Memainkan alat dengan jalan menyentuh atau memukul atau memantulkan secara berulang-ulang

Kegiatan juggling ini dapat dilakukan sendiri-sendiri dimulai dari tahapan yang paling mudah hingga tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Dari melambung-lambungkan dan menangkap kembali alat itu dengan tangan. Dari juggling ditempat, kemudian meningkat ke juggling sambil bergerak dengan berbagai sentuhan atau pukulan dari atas atau dari bawah, dari samping kiri ke samping kanan, dari depan ke belakang, dan lain-lain.

Selanjutnya juggling itu ditingkatkan dengan jalan berpasangan berdua. Dalam kegiatan inipun diberlakukan juga langkah-langkah metodis yaitu setelah mencoba melakukan pukulan atau passing atau operan secara berulang-ulang dengan pasangannya dengan pendekatan taktis (d disesuaikan dengan tingkat atau level keterampilan siswa) maka dilanjutkan dengan:

- a) Inisiatif satu sisi (*initiative one side*).

Satu pihak memberikan sentuhan atau operan atau pukulan ke pihak lain ke beberapa titik, dengan jarak, serta ketinggian yang berbeda misalnya ke arah maju dan mundur atau ke kiri atau ke kanan. Sedangkan pihak latunya yang diberi operan itu harus berusaha menngembalikan secara tepat ke pihak yang



memberi. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian, sehingga kedua pihak pernah menjadi inisiator.

b) Inisiatif dua sisi (*initiative both side*).

Dalam kegiatan ini kedua belah sisi berinisiatif untuk mengatur jarak dan arah bola, namun tetap harus dipertimbangkan bahwa diupayakan tetap terjadi *rally* yang lama atau banyak. Sehingga dengan kegiatan ini peserta didik dapat mengembangkan rasa gerak dengan tingkatan yang lebih sulit.

3) Bermain.

Langkah didaktis yang dilakukan sebelum aktivitas bermain dilakukan yaitu bertujuan untuk membuat jelas apa yang akan dilakukan dalam permainan tersebut, permainan apa, bagaimana bentuknya, bagaimana memainkannya, dan sebagainya. Langkah-langkah tersebut antara lain:

a) Bagaimana menjelaskan cara bermainnya.

(1) Penjelasan singkat (*small talk*) tentang cara bermain dengan aturannya.

(2) Memberikan contoh praktis dengan beberapa pemain, dengan pemecahan masalah sederhana dari aktivitas tersebut dan mengemukakan peraturan sederhana yang boleh dilakukan.

(3) Memulai permainan sesama teman bermain.

b) Bagaimana mengajar atau memonitor permainan.

Dalam mengajarkan atau memonitor kegiatan bermain yang dilakukan peserta didik, tiga hal yang harus diperhatikan selama melakukan atau memonitor permainan tersebut.

(1) Apakah para pemain telah mengerti dengan jelas tentang aktivitas permainan yang akan dan sedang dilakukan?

Bila belum jelas dan belum mengerti maka jelaskan kembali secara singkat bagian atau keseluruhan permainan tersebut.

(2) Apakah aktivitas bermain berada dalam kondisi yang benar, seimbang? Bila tidak seimbang, maka harus dilakukan penyesuaian-penyesuaian atau modifikasi agar permainan tersebut dapat melibatkan seluruh atau pemain berpartisipasi aktif. Kita juga harus dapat mengamati, bagaimana membuat permainan tersebut menjadi mudah, atau bagaimana membuat permainan itu menjadi lebih sulit.

(a) Peralatan yang digunakan dapat berupa:

- Obyek permainan bola
- Net atau jaring pembatas. Tinggi atau rendah atau panjang atau sempit dan lain-lain.
- Lapangan permainan sempit atau lebar atau panjang atau pendek.
- Jumlah pemain.

- (b) Mengganti cara membuat point.

Sebagai contoh, jika di awal permainan point dapat diraih bila dapat melakukan 15 kali sentuhan atau *rally*, dan bila hal itu sulit dicapai maka kita dapat merubah jumlah *rally* menjadi 10 kali misalnya agar lebih mudah untuk mendapatkan point.

- (c) Memulai permainan.

Kita dapat merubah atau aturan bermain misalnya melakukan servis dapat dua atau tiga kali atau dari tempat yang lebih dekat atau dengan cara dipukul atau dilambung dan lain-lain.

- c) Memodifikasi atau menyesuaikan permainan.

Ketika para pemain tidak mendapatkan kegembiraan. Pada setiap aktivitas permainan, kegembiraan dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas bermain harus diutamakan. Ciptakan kemungkinan-kemungkinan yang dapat membuat pemain terlibat aktif dan bergembira.

## **2. Hakikat Permainan Bolavoli**

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physycal Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). William G. Morgan

dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. YMCA (*Young Men's Christian Association*) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 16 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basket ball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket. Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada

demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan distadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

### **3. Hakikat Teknik *Passing***

#### **a. Pengertian Teknik *Passing***

Menurut Aip Syarifudin dan muhadi (1993: 183) permainan bolavoli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam

“Cabang Olahraga Permainan”. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum jatuh ke tanah. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan 3 pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block*.

Definisi *passing*, menurut M. Yunus (1992: 122) mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Jadi kemampuan *passing* adalah kecakapan dalam mengoper bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai awal pola serangan kepada lawan.

Teknik melakukan *passing* terdiri atas 2 macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi, (1992-1993: 190) *passing* adalah penyajian bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring. Kemampuan untuk menguasai teknik dasar *passing* atas dalam bolavoli pada dasarnya merupakan suatu ketrampilan yang didapatkan melalui latihan.

## **b. Hakikat *Passing* Atas**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke atas.

Barbara L.Viera & Bonnie Jill Ferguson (2004:51) berpendapat bahwa teknik overhead *passing* adalah salah satu teknik dimana seseorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik.

Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah “Jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan  $\pm 45^\circ$ . Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.”

*Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik *passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. *Passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi

temannya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik garakan dengan benar. Teknik *passing* atas secara visual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar : 1` Sikap lengan dan jari pada saat penerimaan bola (M. Yunus, 1992: 137)

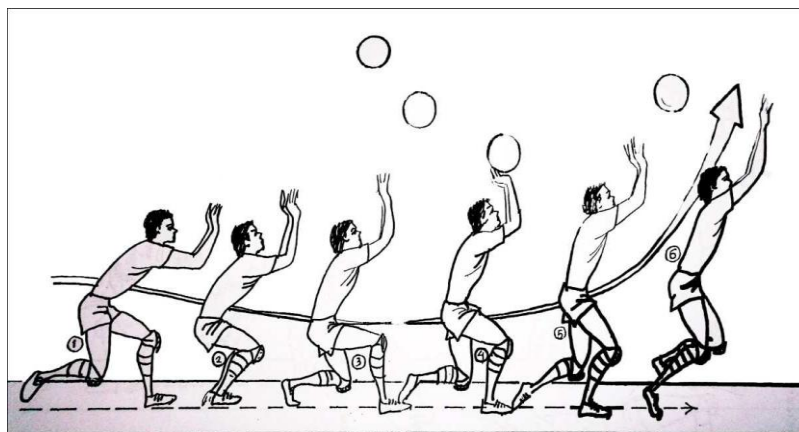


Gambar : 2 Sikap badan saat menerima bola (M. Yunus, 1992: 137)

Menurut M. Yunus, (1992: 122) langkah-langkah melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut : (1) Sikap Permulaan, Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, yaitu: kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian



depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola. (2) Gerak Pelaksanaan, Tepat saat bola berada diatas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul baik. (3) Gerak Lanjutan, Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal.



Gambar 3. Rangkaian gerak *passing* atas (M. Yunus 1991: 138)

#### **4. Hakekat Ekstrakurikuler**

##### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Pengertian Ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani sesuai tercantum didalam buku petunjuk pelaksanaan proses Ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 6), ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk memperluas wawasan, keterampilan, kemampuan, peningkatan, dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan untuk berolahraga.

Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Berdasarkan keputusan Depdikbud diatas diambil pengertian bahwa ekstrakurikuler pendidikan jasmani adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran, serta penambahan jam pelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008 : 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Yudha M. Saputra (1999 : 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar

sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Sedangkan menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008:360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan didalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Menurut kamus lengkap bahasa inggris (2001: 144), *extracullicular* (*ekstrekerikyule*) dapat diartikan kegiatan diluar rencana atau pelajaran. Berada diluar rencana atau pelajaran maksudnya kegiatan yang dilakukan didalam sekolah atau diluar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Tujuan diadakannya ekstrakurikuler disekolah menurut Depdikbud (1994: 8) adalah :

- 1) Hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- 2) Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

**b. Hakikat Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Pacitan**

Ekstrakurikuler pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1994: 6), ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk memperluas wawasan, keterampilan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan untuk berolahraga. Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Menurut Wikipedia (2012:1), menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa sekolah diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan supaya siswa dapat mengembangkan bakat dan kemampuan di berbagai bidang diluar bidang akademik, seperti olahraga, seni, karya ilmiah dan sebagainya.

SMP Negeri 1 Pacitan yang beralamat di jl. A Yani No. 41 Pacitan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap bolavoli. Terlihat dari diadakannya kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sebagai kegiatan untuk menampung minat siswa terhadap bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Pacitan cukup diminati siswa.

Pada penyelenggaraan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu. Ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari senin, rabu dan jumat. Dengan lama latihan 2,5 jam, dimulai dari jam 14.30 – 17.00 WIB. Dalam pembinaan prestasi, ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Pacitan didukung sarana dan prasarana, berupa 1 lapangan bolavoli outdoor dan 1 lapangan indoor, 14 buah bolavoli, 3 net dan 4 kostum tanding.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMP Negeri 1 Pacitan sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam mengnaikkan semangat perbolavolian di indonesia khususnya Jawa Timur, dengan menyelenggarakan ekstrakurikuler bolavoli. Hal ini merupakan suatu kebijakan sekaligus wujud kepedulian terhadap perkembangan bolavoli.

##### **5. Karakreristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Siswa SMP N 1 Pacitan dapat dimaksudkan dalam kategori sebagai anak usia remaja awal. Umumnya usia anak SMP merupakan masa remaja setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Dasar.

Usia remaja awal atau anak di SMP N 1 Pacitan berkisar antara 10-14 tahun. Di masa remaja awal ini merupakan suatu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Desmita (2010: 36), terdapat beberapa karakteristik yang menonjol pada anak SMP yaitu:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 59-61) gambaran umum profil perilaku dan pribadi remaja awal adalah:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik
  - 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.

- 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
  - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
  - 4) Gerak-gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
  - 5) Aktif dalam berbagai cabang kegiatan olahraga akan dicobanya.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
- 1) Berkembang penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
  - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik dan fantastic.
  - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realism kritis.
  - 4) Proses berpikirnya sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal.
  - 5) Kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
  - 6) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai nampak jelas.
- c. Perilaku Sosial Moralitas dan Religius
- 1) Diawali dengan keinginan untuk bergaul dengan teman tapi bersifat temporer.
  - 2) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya.
  - 3) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
  - 4) Dengan sikap kritis mulai menguji kaidah atau system nilai dengan kenyataan perilaku sehari-hari.
  - 5) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idolanya.

- 6) Eksistensi Tuhan mulai dipertanyakan.
  - 7) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar dirinya.
  - 8) Mencari pegangan hidup.
- d. Perilaku Afektif, Konatif dan Kepribadian
- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai nampak.
  - 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
  - 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
  - 4) Menghadapi krisis identitas diri.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Pacitan diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII. Dalam masa ini siswa perlu diberi wadah untuk menyalurkan keaktifan gerak secara positif, salah satunya adalah dengan bermain bolavoli yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan dasar pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah:

1. Jamhari (2010) dalam Skripsi yang berjudul *"Pengaruh Latihan Metode Interval dan Metode Kontinyu Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Mini Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Mlati Kabupaten Sleman*



*Tahun 2009.*” Hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kelas 3, dan peningkatan proses pembelajaran pendidikan secara progresif melalui 3 ranah yaitu: ranah kognitif, psikomotor dan afektif peserta didik SMP N 1 Mlati setelah menggunakan pengembangan latihan menggunakan metode kontinyu dan metode interval dibandingkan sebelum menggunakan pengembangan tersebut.

2. Berdasarkan skripsi “*Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah SMP Negeri 10 Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler BolaVoli*” oleh Lila Andini. Hasil penelitian bagi siswa yang diberi perlakuan dengan drill mengalami peningkatan. Dengan hasil uji t pada peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah diperoleh nilai thitung sebesar 9.98 dan nilai ttabel sebesar 2.14 dengan  $db = (n-1)$  pada taraf signifikan 5%. Nilai t hitung lebih besar dari ttabel ( $9.98 > 2.14$ ) maka ada pengaruh yang bermakna atau signifikan. Besarnya peningkatan presentase kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli sebesar 55.43% dari selisih bagi rerata dibagi pretest dikalikan 100%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Karakteristik latihan netgame ialah pemain menerima bola apa adanya maksudnya bola yang datang kepadanya tidak dapat diatur seperti apa yang dikehendaki dengan menggunakan net. Bola yang datang tidak teratur tersebut harus dapat diterima dan diarahkan kearah yang dikehendakinya.

Disini pemain harus membagi konsentrasi antara bagaimana cara menerima bola yang datang tidak teratur dan kemana bola harus diarahkan sekaligus tanpa mengenai net. Hal ini berbeda dengan latihan langsung dimana bola yang datang memang sengaja diarahkan agar siswa dapat melakukan passing atas tanpa adanya net. Kondisi ini memungkinkan siswa untuk mempersiapkan diri melakukan passing atas tanpa harus memperkirakan bola yang diarahkannya akan terhalang net atau tidak. Dengan demikian, mengarahkan bola dengan metode langsung dirasa lebih mudah dibandingkan dengan metode netgame.

Dalam permainan bola voli yang sesungguhnya pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut. Oleh karena itu latihan netgame adalah metode yang lebih mendekati karakter permainan bola voli yang sesungguhnya. Demikian pula bila dihubungkan dengan tes passing atas dari pusat kesegaran jasmani, pembelajaran netgame lebih mendekati karakternya karena dalam tes tersebut bola dilambungkan oleh pemain lain.

Pada tahapan *rally* untuk pemula dengan tujuan agar kegiatan *rally* terjadi, bisa dilakukan dengan cara, *one side initiatf* , yaitu cara melakukan *rally* yang dengan satu sisi/pihak yang memberikan pelayanan untuk mengembalikan bola pada sasaran yang tetap. Sedangkan kalau *two side initiatif* adalah kegiatan *rally* yang pengembalian bola tergantung inisiatif dari kedua pihak. Pada akhir kegiatan *rally* ini untuk meningkatkan kegairahan, motivasi, dan keinginan rasa kompetitif peserta didik, guru penjas bisa menciptakan game sederhana yang masih ada kaitannya dengan tujuan pembelajaran. Sebagai contoh game sederhana permainan bola voli 3 vs 3, perhitungan angka diperoleh kumulatif

sentuhan/pukulan/pantulan setiap anggota regu sampai bilangan 15 dianggap satu point besar, permainan akan berakhir jika kedua regu tersebut bisa mengumpulkan 5 point besar.

Dari analisa tersebut dapat diketahui bahwa pembelajaran passing atas dengan metode netgame lebih menguntungkan daripada pembelajaran passing atas secara langsung. Dengan demikian pembelajaran passing atas dengan netgame diprediksi akan menghasilkan pengaruh yang lebih baik.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan net game terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Pacitan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*causal-effect relationship*). Penelitian eksperimen pada umumnya dilakukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan sesuatu. Disamping itu, penelitian eksperimen dilakukan oleh peneliti dengan tujuan mengatur situasi dimana pengaruh beberapa variabel terhadap satu atau variabel terikat dapat diidentifikasi.

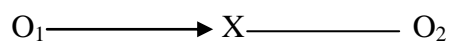
Arikunto (2006) mendefinisikan penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen karena bertujuan untuk melihat hubungan sebab akibat yang terjadi melalui pemanipulasian variabel bebas serta melihat perubahan yang diakibatkannya.

Pemilihan desain pada penelitian eksperimen ini haruslah tepat dan sesuai dengan tuntutan-tuntutan variabel yang terkandung dalam penelitian dan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, tujuannya untuk mempermudah langkah-langkah yang dilakukan dalam suatu penelitian.

Penggunaan desain penelitian ini adalah ukuran dalam penelitian ini, tujuannya untuk mempermudah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam suatu penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental semu dengan rancangan *One Group Pre and Post Test Design* karena menggunakan kelompok perlakuan dan kontrol.



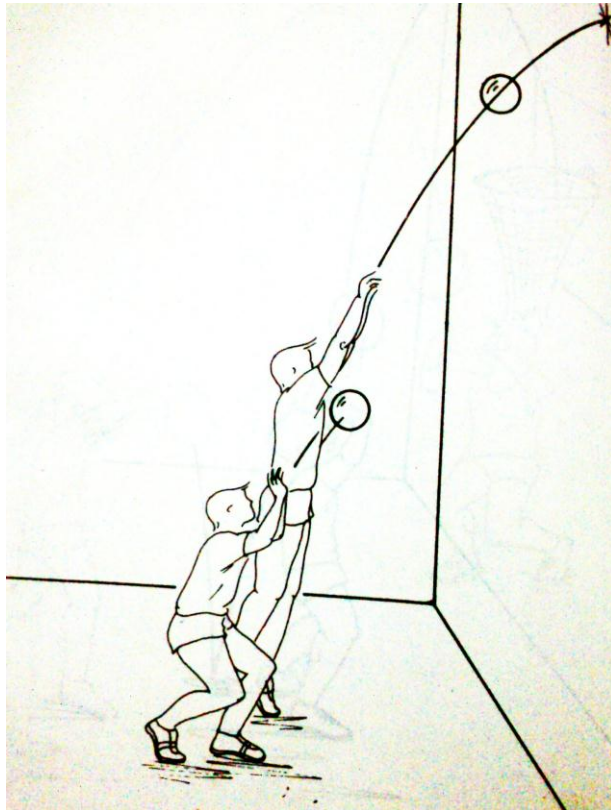
Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pretest sebelum perlakuan

O<sub>2</sub> : Posttest sesudah perlakuan selama 4 minggu

X : Latihan net game

Selanjutnya adalah dengan menggunakan *Braddy Volley Ball Test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan umum dalam bermain bola voli dan didesain khusus untuk siswa putra.

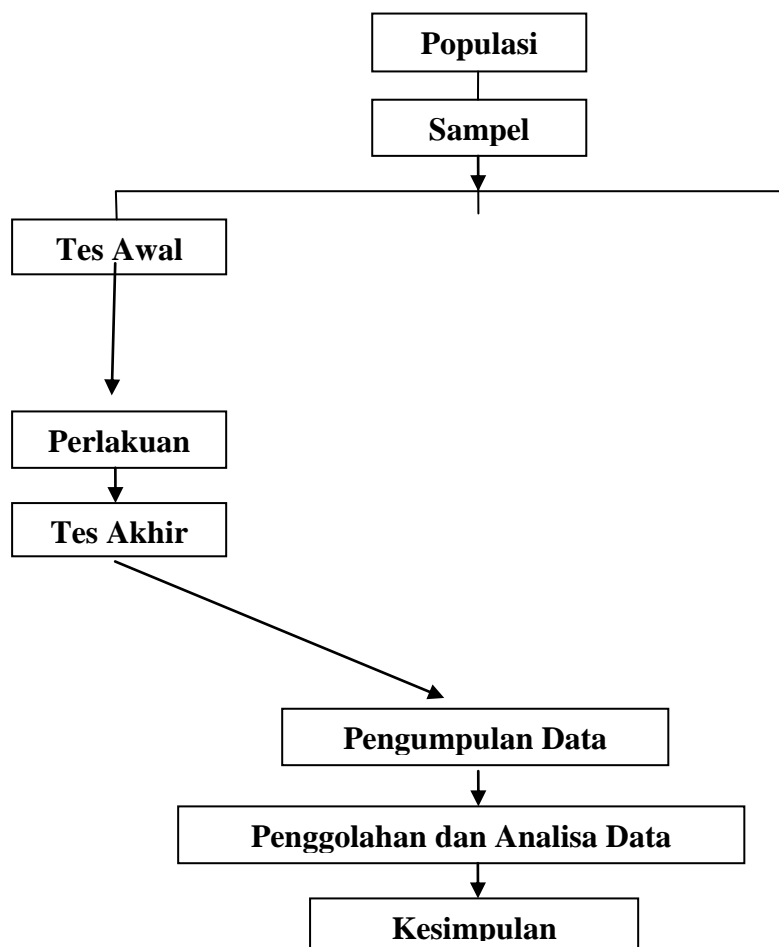


Keterangan:

- Tes dilaksanakan selama 60 detik.
- Testi berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba-aba testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul dari tembok dipukul atau divoli ke daerah sasaran (bukan hanya dilakukan dengan *pass atas*).
- Apabila bola luncas, bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul/divoli sampai waktunya habis.

## B. Rancangan Penelitian

Berdasarkan desain di atas, penelitian ini dilakukan pada dua kelas, yaitu kelas eksperimen yang belajar menggunakan pembelajaran net game dan kelas kontrol yang belajar dengan menggunakan pembelajaran biasa. Berdasarkan desain penelitian di atas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian yaitu sebagai berikut:



**Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian**

## **C. Ruang Lingkup, Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMP N 1 Pacitan. Objek penelitian ini adalah kemampuan *passing* atas siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Pertimbangan pengumpulan data ini dilakukan di SMP N 1 Pacitan adalah karena tim bolavoli putra SMP N 1 Pacitan merupakan salah satu tim bolavoli yang ikut dalam turnamen bolavoli tingkat Propinsi.

### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Juli 2013 dan bertempat di SMPN 1 Pacitan.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Pacitan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

### **2. Sampel**

Sampel penelitian yang dipergunakan pada penelitian ini adalah SMPN 1 Pacitan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:120) mengatakan bahwa: “Apabila subyek kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya berupa penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola voli



siswa SMP Negeri 1 Pacitan Kabupaten Pacitan. Dengan demikian, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel dengan jumlah sampel 18 siswa..

#### **E. Variabel Penelitian**

##### **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan net game.

##### **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan *passing* atas.

#### **F. Definisi Variabel**

##### **1. Latihan net game**

Adalah latihan yang dilakukan secara teratur menggunakan media bola dan net dengan intensitas, frekuensi, dan durasi tertentu, sesuai program yang telah ditetapkan.

##### **2. Kemampuan passing atas**

Adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa putra dalam melakukan passing atas.

#### **G. Sistem Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur data. Menurut Arikunto (2002:126) menjelaskan bahwa : Instrumen adalah alat pada

waktu peneliti menggunakan metode. Artinya untuk memperoleh data hasil penelitian mengenai pengaruh *net game* terhadap kemampuan *passing* atas siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

*Net Games* adalah jenis permainan *rally* yang antara pemain/regu pemain yang berlawanan dibatasi oleh net yang merupakan sebagai pembatas agar tidak terjadi kontak fisik secara langsung selama permainan berlangsung. Net game digunakan untuk menilai kemampuan *passing* atas para siswa. Penilaian dilakukan setiap pembelajaran berlangsung yang meliputi lima komponen umum dari permainan. Seperti yang dapat dilihat dalam tabel dibawah berikut :

**Tabel 3.1 Komponen *Net game***

<b>Komponen</b>	<b>Kriteria untuk Menilai Kemampuan</b>
Teknik dasar	Pengembalian yang sesuai dari penampilan ketempat asal atau posisi semula antara kemampuan percobaan.
Penyesuaian	Pergerakan dari pemain baik dalam menyerang atau bertahan.
Membuat keputusan	Membuat pilihan yang sesuai, apa yang harus dilakukan dengan bola selama permainan.
Kemampuan mengeksekusi	Penampilan yang efisien dari kemampuan teknik dasar.
Dukungan	Memposisikan pergerakan bola pada posisi menerima ketika teman memiliki bola.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada tiga aspek penampilan pada setiap komponen : keputusan yang dibuat (sesuai atau tidak sesuai), kemampuan mengeksekusi (sesuai atau tidak) dan dukungan (sesuai atau tidak). Kemudian mengobservasi setiap siswa dalam pelajaran permainan tersebut dan merekam kesesuaian atau ketidaksesuaian dan

efisien atau tidak efesiennya suatu kejadian dari pengetahuan dan penampilan pada komponen tertentu.

**Tabel 3.2 Aspek Penampilan**

<b>Aspek</b>	<b>Kriteria</b>
Pengambilan Keputusan	1. Pemain berusaha untuk melakukan <i>passing</i> bola pada pemain yang terbuka atau posisi yang baik. 2. Pemain berusaha mencetak angka ketika memungkinkan.
Pelaksanaan Keterampilan	Servis : Untuk mengawali permainan. <i>Passing</i> : Menerima / memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman satu regu. Spike : Melakukan serangan ke daerah lawan.
Dukungan	Menempatkan posisi yang sesuai untuk menerima operan atau <i>passing</i> .

Di bawah ini adalah format *Net Games* yang digunakan untuk menilai kemampuan *passing* atas para siswa pada kelas eksperimen. Tanda X menunjukkan siswa tengah membuat kemampuan bermainnya yang di cantumkan pada ketiga aspek penilaian.

**Tabel 3.3 Format Penghitungan Kemampuan Bermain Bolavoli Siswa**

<b>No</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	17	23
2	16	25
3	17	24
4	17	23
5	15	25
6	16	26
7	16	19
8	19	19
9	19	20
10	20	21
11	21	21
12	21	21

13	21	20
14	20	21
15	22	21
16	21	21
17	22	22
18	26	26

**Tabel 3.4 Cara Menghitung Penampilan Permainan Siswa**

<b>Index</b>	<b>Cara Menjumlahkan</b>
Keterlibatan dalam game	Jumlah keputusan yang tepat + jumlah keputusan yang tidak tepat + jumlah kemampuan eksekusi yang efisien + jumlah kemampuan eksekusi yang tidak efisien + jumlah pergerakan mendukung yang tepat
Index pengambilan keputusan (DMI)	Jumlah keputusan tepat yang dibuat + jumlah keputusan tidak tepat yang dibuat.
Index kemampuan mengeksekusi (SEI)	Jumlah kemampuan mengeksekusi efisien + jumlah kemampuan eksekusi tidak efisien.
Index Dukungan (SI)	Jumlah pergerakan dukungan yang tepat + jumlah pergerakan dukungan yang tidak tepat.
Penampilan Permainan	$(DMI + SEI + SI) : 3$ (Jumlah index yang digunakan)

## H. Analisis Data

Data hasil penelitian yaitu nilai hasil penilaian diedit, dikoding, dan dientry dalam file komputer dengan menggunakan program SPSS 15.0 *for Windows*. Setelah dilakukan *cleaning*, dilakukan analisis statistik dengan urutan sebagai berikut :

### 1. Analisis Deskriptif

Variabel yang berskala kategorial dinyatakan sebagai distribusi frekuensi dan persen sedangkan variabel yang berskala kontinyu dinyatakan sebagai rerata dan simpang baku, atau median bila distribusi tidak normal.

## 2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t atau *t-test*.

Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut

Arikunto (2002:78) menggunakan *t-test* dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan:

t = Koefisien t

$\bar{x}$  = Mean sampel

$\mu$  = Mean Populasi

S = Standar deviasi sampel

n = banyak sampel

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Data Penelitian**

###### **a. Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Pacitan yang beralamat di Jl. A.Yani, No.41 Pacitan, Jawa Timur, Indonesia. Data kemampuan *passing* atas siswa diambil sebanyak dua kali, yaitu data *pretest*, *Pretest* dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam bermain bolavoli sebelum siswa mempelajari teknik bermain bolavoli dan sebelum siswa diberikan metode latihan untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki siswa dalam bermain bolavoli khususnya *passing* atas dan *posttest*, *Posttest* dilakukan setelah siswa mendapat perlakuan berupa latihan dengan metode net game adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa setelah mempelajari teknik dasar permainan bolavoli.

Saat *pretest* Cara pengambilan data adalah peserta tes berdiri ditengah area ukuran 4,5 x 4,5 m, untuk memulai tes bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”, setelah dilambungkan peserta tes melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m. Tes dilakukan selama 60 detik atau satu menit dan skor dihitung dari jumlah bola yang *dipassing*.

Bola dianggap sah bila lambungan bola melebihi garis net yang dipasang selama waktu tersebut, Siswa melakukan tes *passing* atas sebanyak 1 kali.

*Posttest* dilakukan setelah siswa mendapat perlakuan dengan metode net game caranya adalah dilakukan permainan *rally* yang antara pemain/regu pemain yang berlawanan dibatasi oleh net yang merupakan sebagai pembatas agar tidak terjadi kontak fisik secara langsung selama permainan berlangsung. Tes dilakukan sampai selesai dan skor dihitung dari jumlah bola yang *dipassing*. Bola dianggap sah bila lambungan bola melewati garis net yang dipasang selama waktu tersebut, Siswa melakukan tes *passing* atas sebanyak 1 kali permainan.

**b. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 1 September 2013 – 1 November 2013, pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 1 September 2013 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 1 November 2013, sedangkan pelaksanaan treatment dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at mulai jam pukul 15.00 – 17.00 WIB.

**c. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan

sebanyak 18 siswa. Dalam pengambilan data dibantu oleh guru olah raga SMP N 1 Pacitan

## 2. Deskripsi Data Kemampuan *Pretest*

### a. *Pretest*

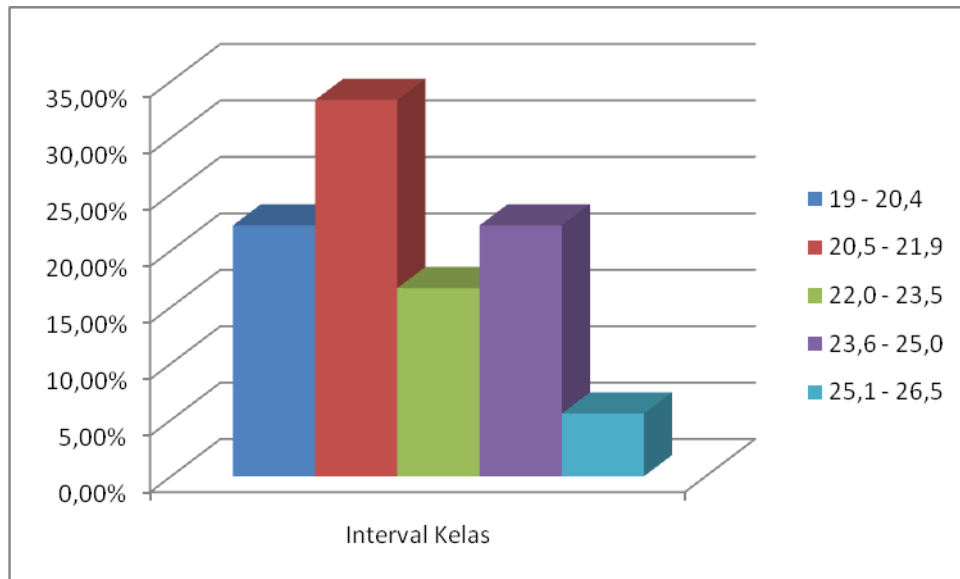
Kemampuan *passing* atas *pretest* mendapat nilai minimum 15, nilai maksimum 26, rerata 19,22, median 19,50, modus 21, dan standar deviasi 2,861. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Sudjana, (2002: 47) yaitu dengan terlebih dahulu mencari kelas interval ( $1 + 3,3\text{Log } N$ ), mencari rentang data (nilai maksimum–minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval). Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Prosentase
1	24,2 – 26,4	1	5,56%
2	21,9 – 24 ,1	2	11,11%
3	19,6 – 21,8	6	33,33%
4	17,3 – 19,5	2	11,11%
5	15 – 17,2	7	38,89%
Jumlah		18	100,00%

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* kemampuan *passing* atas siswa SMP Negeri 1 Pacitan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli:





Gambar 4.1. Histogram *Pretest* Awal

#### b. Latihan *Passing* Atas Metode Net Game

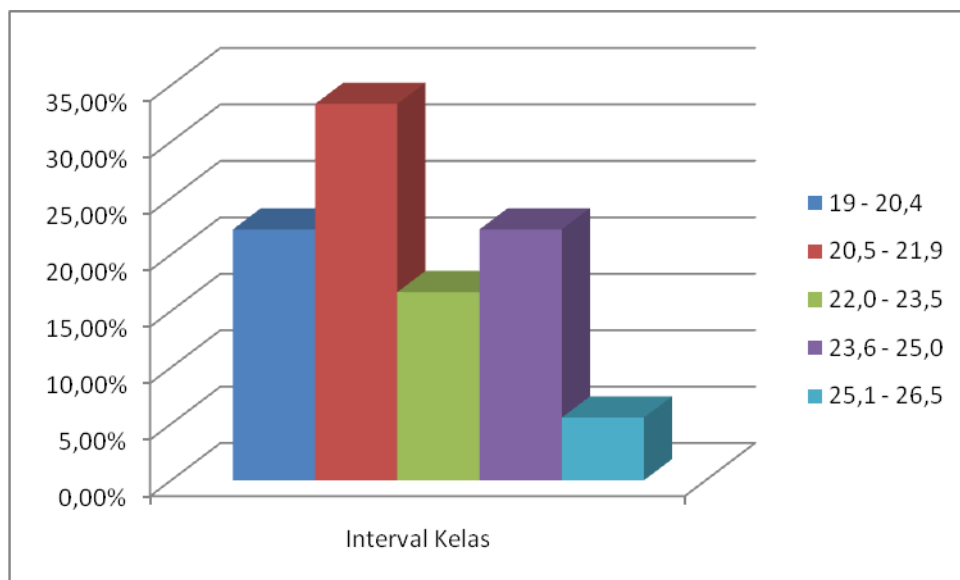
Kemampuan *passing* atas *pretest* memiliki nilai minimum 19, nilai maksimum 26, rerata 7, median 21, modus 21, dan standar deviasi 2,114. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Sudjana, (2002: 47) yaitu dengan terlebih dahulu mencari kelas interval  $(1 + 3,3\log N)$ , mencari rentang data (nilai maksimum–minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval).

Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Latihan Metode Kontinyu

No	Kelas Interval	Frekuensi	Prosentase
1	25,1 – 26,5	1	5,56%
2	23,6 – 25,0	4	22,22%
3	22,0 – 23,5	3	16,67%
4	20,5 – 21,9	6	33,33%
5	19 – 20,4	4	22,22%
Jumlah		18	100,00%

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* kemampuan *passing* atas siswa SMP Negeri 1 Pacitan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan latihan metode net game:



Gambar 4.2. Histogram *Pretest* Latihan Metode Kontinyu

### 3. Uji Persyaratan Analisis

#### a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Khi Kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , maka normal dan jika  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas

No	Kelompok	$\chi^2$ hitung	df	$\chi^2$ tabel	Sig	Kesimpulan
1	Pre Test	3,333	7	20,278	0,853	normal
2	Pos Test	7,778	7		0,353	normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data seluruh kelompok memiliki  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ . Maka kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka data adalah homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Rangkuman hasil Uji Homogenitas

F hitung	F tabel	Keterangan
1,830	2,27	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa ketiga data di atas memiliki  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , ( $1,830 < 2,27$ ). Jadi, data tentang *pretest* dan *posttest* adalah homogen.

#### 4. Hasil Uji t

Untuk mengetahui ada tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan kedua metode latihan *passing* atas tersebut, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 8. Uji t Student

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre Test - Post Test	3,129	17	,006

## 5. Pengujian Hipotesis

Hipotesis Nol ( $H_0$ ) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) mengatakan bahwa ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode net gema terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t antara kedua metode latihan memiliki nilai t hitung 3,129 dan nilai t tabel dengan  $df = 17$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,333. Nilai t hitung  $>$  t tabel, maka kedua rerata berbeda signifikan. Jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode net game terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013, diterima.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Sebelum diberikan latihan *passing* atas berpasangan dengan latihan metode game net, sebagian besar kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013 berada pada rerata 22 kali permenit. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan yang selama ini dilakukan.

Latihan *passing* atas hanya dilakukan saat pembelajaran penjas dengan materi bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri kurang berjalan dengan efektif dan hanya diikuti oleh sebagian kecil siswa. Kondisi ini membuat bakat siswa khususnya pada cabang olahraga bolavoli kurang terbina dengan baik.

Setelah mendapat perlakuan berupa metode latihan *passing* atas dengan metode net game, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan yang signifikan. Siswa yang mendapat latihan dengan model latihan tersebut sebagian besar merasa senang dan bersemangat. Frekuensi latihan yang terus berulang pada kedua model tersebut mampu membuat siswa terbiasa untuk melakukan *passing* atas. Hal ini terlihat dari makin membaiknya kemampuan *passing* atas siswa saat melakukan latihan, baik dari kuantitas maupun kualitas (teknik).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas siswa dengan metode latihan kontinyu dan interval berbeda secara signifikan. Artinya kedua model latihan tersebut memiliki keefektifan yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa. Hal ini terlihat dari

hasil uji t yang menghasilkan nilai t hitung sebesar 3,129 yang lebih besar dari nilai t tabel sebesar 1,333.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak karena  $t$  hitung lebih besar dari pada  $t$  tabel artinya Latihan *passing* atas dengan metode net game berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pacitan tahun 2013 dengan  $t$  hitung  $3,129 > t$  tabel  $1,333$ .

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya kepercayaan diri pelatih atau guru untuk memvariasikan latihan *passing* atas menggunakan metode net game.
2. Timbulnya inisiatif dari pelatih atau guru untuk mencari model-model latihan *passing* atas bagi siswa.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih karena banyaknya frekuensi latihan, yaitu 16 kali.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Bagi pelatih bolavoli pada khususnya dan guru penjas pada umumnya agar menggunakan latihan model net game untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswanya.
2. Bagi pelatih tahu guru agar meningkatkan kreativitasnya latihan kemampuan *passing* atas dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Amat Komari. 2001. “*Marketing Pada Olahraga Badminton*”. Makalah Seminar Pemasaran. Yogyakarta: UGM.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barbara Dieter. 1978. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Depdikbud. 1994. *Permainan Bola Metodik*. Jakarta: Proyek Pendidikan Olahraga SGO.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Hamalik, Oemar. 2002. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Harsono. 2003. *Caching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Peserta Didik*. Depdiknas.
- Nuril, Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era pustaka utama.
- Tri Ani Hastuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (Volume 4, Nomor 1, April 2008).
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wikipedia. 2012. [wikipedia.org/wiki/Daftar\\_tokoh\\_mitologi\\_Yunani](http://wikipedia.org/wiki/Daftar_tokoh_mitologi_Yunani).

- Wall, Jennifer dan Murray Nancy. 1994. *Children & Movement*. Iowa : WCB. Brown & Benchmark.
- Yudha M. Saputra. 1999. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Volley*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yunus, M. 1991. *Metodik Khusus Pendidikan Agama Islam*, Jakarta : PT. Hidayah Agung.

# LAMPIRAN

**DATA**

	Pre Test	Post Test
1	17	23
2	16	25
3	17	24
4	17	23
5	15	25
6	16	24
7	16	19
8	19	19
9	19	20
10	20	21
11	21	21
12	21	21
13	21	20
14	20	21
15	22	21
16	21	21
17	22	22
18	26	26

## UJI HOMOGENITAS

Statistics

	Pre Test	Post Test
N Valid	18	18
Missing	0	0
Mean	19.22	22.00
Median	19.50	21.00
Mode	21	21
Std. Deviation	2.861	2.114
Variance	8.183	4.471
Minimum	15	19
Maximum	26	26
Sum	346	396

$$F_{hitung} = \frac{\text{variansi besar}}{\text{variansi kecil}} = \frac{8,183}{4,471} = 1,830$$

**TABEL DISTRIBUSI F**  
tingkat signifikansi 0,05

	df1	df2	Ftabel
1	1	1	161.45
2	2	2	19.00
3	3	3	9.28
4	4	4	6.39
5	5	5	5.05
6	6	6	4.28
7	7	7	3.79
8	8	8	3.44
9	9	9	3.18
10	10	10	2.98
11	11	11	2.82
12	12	12	2.69
13	13	13	2.58
14	14	14	2.48
15	15	15	2.40
16	16	16	2.33
17	17	17	2.27
18	18	18	2.22
Total N	18	18	18

dihitung menggunakan SPSS